Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

August 2021

Adipositas – eine Essstörungen?

Bei der psychotherapeutischen Behandlung von Adipositas taucht immer wieder die Frage auf, inwieweit Adipositas mit einer Essstörung gleichgesetzt werden kann beziehungsweise welchen Zusammenhang es zwischen Adipositas und Essstörungen gibt.

Welche Formen von Essstörungen gibt es? Bei dem Wort Essstörung denken die meisten Menschen wahrscheinlich Anorexia Nervosa oder Bulimia Nervosa. Neben diesen beiden Diagnosen gibt es jedoch noch weitere Formen von Essstörungen, von denen im Zusammenhang mit Adipositas vor allem die Binge Eating Störung und das Night Eating Syndrom interessant sind. Unter einer **Binge Eating Störung** werden wiederholte Episoden von Essanfällen verstanden, wobei die Essanfälle dadurch gekennzeichnet sind, dass innerhalb eines bestimmten Zeitraums eine Nahrungsmenge verzehrt wird, die wesentlich größer ist als die Menge, die die meisten anderen Menschen in einem vergleichbaren Zeitraum und unter vergleichbaren Bedingungen essen würden und während des Essens das Gefühl auftritt die Kontrolle über das Essverhalten zu verlieren. Zusätzlich müssen die Essanfälle mit mindestens 3 der folgenden Symptome verbunden sein: Wesentlich schneller essen als normal, Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl, Essen ohne sich hungrig zu fühlen, alleine Essen aus Scham über die Essensmenge oder Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Deprimiertheit oder große Schuldgefühle nach dem übermäßigen Essen. Zudem muss ein großer Leidensdruck wegen der Essanfälle bestehen. Das **Night Eating Syndrom** hingegen ist durch ein mehr als 3 Monate andauerndes übermäßiges Essen am Abend oder in der Nacht gekennzeichnet. Das heißt mehr als ein Viertel der täglichen Kalorienzufuhr findet nach dem Abendessen statt bzw. es kommt mindestens 2 Nächte pro Woche zu nächtlichem Erwachen mit Nahrungsaufnahme, wobei das nächtliche Essen am nächsten Tag erinnert werden kann. Zudem müssen mindestens 3 der folgenden Kriterien erfüllt sein: Wenig Essen am Morgen oder Auslassen des Frühstücks an 4 oder mehr Tagen pro Woche, ein großer Drang zu Essen zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen beziehungsweise während der Nacht, Schlafstörungen mehrmals pro Woche, die Überzeugung ohne zu essen nachts nicht mehr einschlafen zu können, depressive oder verschlechterte Stimmung am Abend.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Adipositas und Essstörungen? Adipositas ist zunächst eine rein somatische Diagnose: Adipositas kommt dann vor, wenn der BMI einer Person größer als 30 ist. Das heißt die Diagnose der Adipositas bezieht sich einzig auf die Relation von Gewicht zu Körpergröße und trifft keine Aussage über die Ursachen von Gewichtszunahme oder das Essverhalten. Was die Ursachen von Adipositas angeht, wird davon ausgegangen, dass es eine Vielzahl von biologischen, sozialen und psychologischen Faktoren gibt, die sich auf die Gewichtsentwicklung auswirken.

Eine Essstörung kann also, muss aber keine Ursache für Adipositas sein. Studien zeigen, dass 20% bis 30% der Patient:innen, die ärztliche oder psychologische Hilfe zur Gewichtsreduktion suchen, eine Essstörung haben. Umgekehrt kann bei 65% bis 70% der Patient:innen mit Binge Eating Störung auch eine Adipositas diagnostiziert werden. Es gibt also eine enge Verbindung von Adipositas und Binge Eating Störung, wobei aber unklar bleibt, ob die Essstörung Ursache oder Folge der Adipositas ist.

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasser: Katharina Steib

Quellen: Allison, KC, Lundgren, JD, O'Reardon, JP et al. (2010): proposed diagnostic Criteria for night eating syndrome. Int J eat Disord 43:241-247. Becker, S (2015): Adipositas und Binge-Eating-Störung. In: Herpertz, S., de Zwann, M. & Zipfel, S.(Hrsg.). Handbuch Essstörungen und Adipositas. 2. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer, S.467-471.De Zwan, M (2002): Binge Eating disorder und adipositas. Verhaltenstherapie12:288-295. De Zwaan, M & Mühlhans, B. (2015): Atypische Essstörungen und Binge-Eating-Störung. In Herpertz, S., de Zwann, M. & Zipfel, S.(Hrsg.). Handbuch Essstörungen und Adipositas. 2. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer, S.21-26.Falkai, P & Wittchen, H-U (Hrsg.) (2018): *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-5.* 2 korrigierte Auflage. Göttingen: Hogrefe.Grucza, RA, Przybeck, TR, Cloninger, CR (2007): Prevalence and correlates of binge eating disorder in a community sample. Compr Psychiat 48:124.Treasure, J, Claudino, AM, Zucker, N (2010): Eating disorders. Lancet13:583-593. Bild: AdobeStock.388442232